

ビーフンの衣を纏ったオマール海老 タルタルソース



🕒 調理時間：50分 🍳 調理法：お鍋 🔥 カロリー：1165kcal 🧂 塩分：1.6g

「La Kanro」仲嶺 淳一シェフ考案レシピ
ビーフンを「衣」に仕立て、揚げることで、独特の香ばしさを際立たせました。
ザクッと齧れば、米の芳しさとともにオマール海老の濃厚な甘みが広がります。

使用商品

お米100% ビーフン [150g]

豊かな水と土で丹精込めてつくられた良質な硬質米を吟味し、お米だけでつくったお米100%ビーフンです。お米100%だからできるお米の芳醇な香りとコシのある食感が特徴のお米の魅力が詰まったビーフンです。



材料 4人分

ケンミンお米100% ビーフン：100g
オマール海老：1尾
強力粉：適量
サラダ油：適量
タルタルソース：大さじ2
グリーンカレーソース：小さじ1
トマトソース：小さじ1
■タルタルソース(作りやすい分量)
A ゆで卵：1個
A たまねぎ：1/4個
A パセリ：適量
A ピクルス：適量
A ケッパー：適量
マヨネーズ：100g
塩：適量
■グリーンカレーソース(作りやすい分量)
A フルーツトマト(中)：6個
A たまねぎ：1/2個
オリーブオイル：適量
塩：適量
■トマトソース(作りやすい分量)
フルーツトマト(中)：6個
たまねぎ：1/2個
オリーブオイル：適量
塩：適量

作り方

- (1)
【タルタルソース】Aの全ての材料をみじん切りにする。ボウルにマヨネーズを入れ混ぜ合わせ、塩で味を調える。
- (2)
【グリーンカレーソース】Aの材料を細かく刻み、ミキサーで粉碎する。鍋に全ての材料を入れ、香りが立つまで弱～中火で加熱する。
- (3)
【トマトソース】たまねぎはスライス。フルーツトマトは湯むきして細かく刻む。鍋にオリーブオイルを入れ弱火にかけ、たまねぎを加える。たまねぎが透明になりしんなりしてきたら、トマトを加え弱火で煮詰める。水分が完全になくなり、具材がもったりしてきたら、ハンドブレンダーで攪拌する。
- (4)
【ビーフンの衣を纏ったオマール海老 タルタルソース】ビーフンは5mm幅に切る。強力粉をまぶしてスプレーなどで水を振り、グルテンを出す。(point：目安は手でぎゅっと握ると、水分でしんなりとしたビーフンがまとまる程度。)
- (5)
オマール海老は皮を剥き、縦半分に切る。強力粉をまぶし、4のビーフンをオマール海老に押し付ける。さらにスプレーで軽く水を吹きかける。クッキングシートに1切れずつのせる。(point：卵などつなぎはなし。海老が持っている水分と、湿気を帯びたビーフンでつなぐ。)
- (6)
サラダ油を170℃に熱する。5をそっと入れ、ビーフンがまとまれば、クッキングシートを静かに外す。ビーフンがこんがり色づいたら完成。器に盛り、タルタルソース、グリーンカレーソース、トマトソースの3種を添える。